

Nouvelles idées
multiculturelles

Cuisine Végétale



avec

 **Nutralys**[®]
PLANT PROTEIN BY ROQUETTE

ÉDITO



 **Nutralys**[®]
PLANT PROTEIN BY ROQUETTE

Vous êtes gourmand, raffiné et en quête de nouvelles expériences gustatives ? Ce livre de cuisine, créé en collaboration avec des chefs, vous ouvre grand les portes de la nouvelle gastronomie végétale.

Page après page, nous vous accompagnons dans ces moments de convivialité que sont la préparation et le partage d'un repas, pour vous faire découvrir des recettes multiculturelles, faciles à préparer, créées avec notre protéine de pois NUTRALYS[®].

De plats salés en douceurs sucrées, découvrez comment la protéine de pois NUTRALYS[®] peut être utilisée à travers le monde, dans des recettes pleines de saveur.

Innovez pour plaire aux petits comme aux grands !
Surprenez vos proches avec les pops d'Asie croustillants, le crumble à l'épinard, le sablé Breton et son crémeux passion, et éveillez vos papilles aux saveurs d'ailleurs en découvrant l'Otak-otak.

Embarquez pour un voyage à travers les saveurs... depuis votre cuisine !

L'équipe Roquette


ROQUETTE
Offering the best of nature™

Qu'est-ce que la protéine de pois NUTRALYS® ?

Le pois jaune fait partie de la famille des légumineuses. C'est une excellente source de protéine, tant en qualité qu'en quantité.

Roquette extrait la protéine de pois grâce à une méthode innovante et brevetée à base d'eau, qui a donné naissance à la protéine : NUTRALYS®.

La protéine de pois NUTRALYS® se décline dans une gamme d'ingrédients essentiels à la préparation de différentes recettes : alternatives à la viande, barres de céréales riches en protéine, desserts végétaux et bien d'autres !

Actuellement développée en France dans une unité de production dédiée, NUTRALYS® sera également et prochainement produite au Canada, premier producteur mondial de pois.

🌱 **La protéine de pois NUTRALYS® offre de nombreux avantages dans le cadre d'une alimentation saine. Elle possède des propriétés nutritionnelles et fonctionnelles remarquables.**

- NUTRALYS® s'inscrit parfaitement dans une alimentation sans gluten et végétarienne ; elle est adaptée à la nutrition diététique, sportive, clinique et seniors.

- Première source de protéine de pois ayant fait l'objet d'études cliniques, NUTRALYS® démontre des bénéfices sur la croissance de la masse musculaire, la gestion de la glycémie, la satiété et l'apport calorique.

- La vaste gamme de protéines de pois NUTRALYS® permet de développer de multiples produits alimentaires sucrés, salés ou de santé (snacks et produits à base de céréales, barres nutritionnelles, soupes, sauces, pâtes, biscuits, compléments protéiques et boissons).

🌱 **NUTRALYS® soutient l'agriculture et les systèmes alimentaires durables.**

- Le pois jaune est une légumineuse exemplaire à cultiver. Il est non OGM, et nécessite peu d'eau pour pousser.

- Sa culture favorise naturellement la croissance des cultures en rotation car le pois jaune fertilise le sol en fixant l'azote.

- Enfin, le pois jaune nourrit le sol au lieu de l'épuiser. Son empreinte environnementale est donc très faible.

🌱 **NUTRALYS® est une protéine respectueuse de l'environnement qui contribue à l'amélioration du bien-être de tous en offrant le meilleur de la nature.**

Exemples de protéines texturées NUTRALYS®



Saveurs salées



Croquettes courgette & curcuma	p9
Pop d'Asie croustillant.....	p13
Aubergines farcies au curry.....	p17
Crumble à l'épinard.....	p21
Empanadas	p25
Spring rolls.....	p29
Gyoza	p33
Otak-otak	p37
Samoussa	p41
Tacos	p45
Bolognaise	p49

SOMMAIRE

Gaufre à la vanille	p55
Crunchies au cacao	p59
Muffin au chocolat	p63
Smoothie mangue, banane, citron	p67
Sablé Breton et son crémeux passion ...	p71



Douceurs sucrées

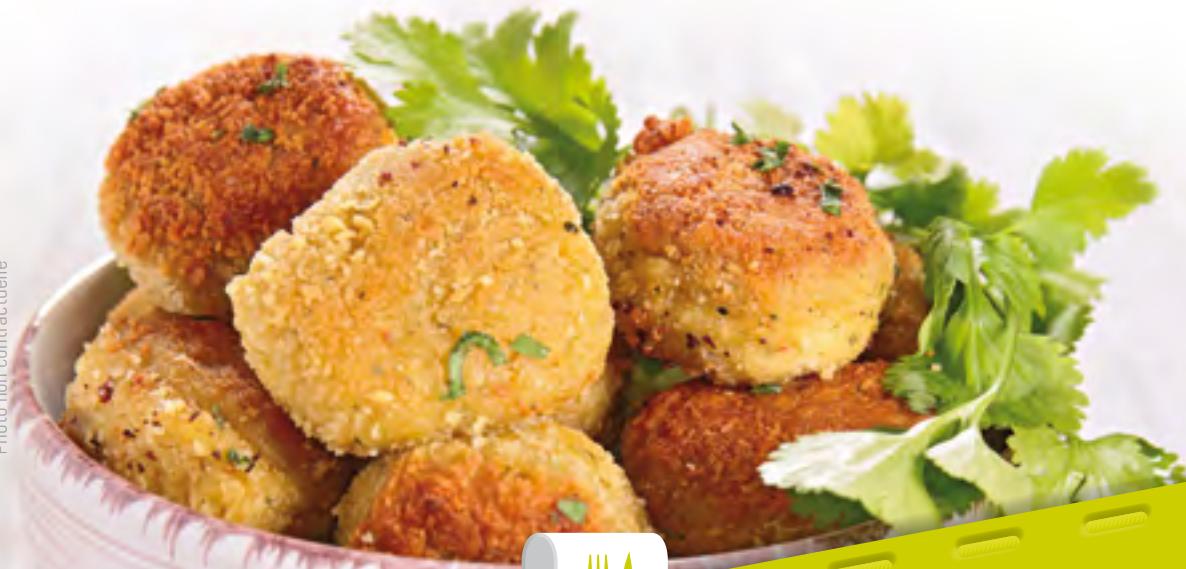




Croquettes

courgette & curcuma

Photo non contractuelle



Saveurs salées
avec

 **Nutralys**[®]
PLANT PROTEIN BY ROQUETTE

✂ 15 portions ⌚ 30 min

CROQUETTES

courgette & curcuma - veggie

Ingredients

- 70 g de protéine de pois texturée NUTRALYS[®] TP65M
- 200 g de courgette en julienne
- 80 ml d'eau
- 80 g d'amidon de maïs
- 10 g de graines de sésame
- 10 g de levure chimique
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 2 g de fleur de sel
- 1 g de curcuma
- 50 g de farine T55

Matériel

- 1 planche à découper
- 1 robot-coupe
- 1 cul de poule
- 1 maryse
- 1 friteuse
- Papier absorbant

Préparation

- Broyer la protéine de pois texturée à l'aide d'un robot-coupe.
- Dans la cuve du robot-coupe ajouter l'eau, l'amidon de maïs, la levure chimique, l'huile d'olive, la fleur de sel et le curcuma et mixer à faible vitesse afin de former une pâte.
- Dans un cul de poule, mélanger à la maryse la pâte avec la julienne de courgette et les graines de sésame.
- Former des boulettes de 25 g puis les rouler dans la farine et enlever l'excédent.
- Frire dans un bain d'huile à 170°C jusqu'à l'obtention d'une coloration dorée.
- Éponger l'excédent d'huile avec un papier absorbant.
- Servir chaud.

Astuce

Variez l'aromatisation des croquettes de courgette en utilisant du cumin, du curry ou du paprika fumé.


ROQUETTE
Offering the best of nature™



VEGGIE
Pop
d'Asie croustillant

Photo non contractuelle



Saveurs salées
avec

 **Nutralys**[®]
PLANT PROTEIN BY ROQUETTE

✂ 20 portions ⌚ 25 min

POP
d'Asie croustillant - veggie

Ingredients

- 100 g de protéine de pois texturée NUTRALYS[®] TP-C
- 24 ml de sauce soja
- 12 g de ketchup
- 10 g de gingembre râpé
- 8 g de graines de sésame
- 1 bonne cuillère à café de vinaigre de Xérès
- 1 cuillère à café de sirop d'agave
- 4 g de fleur de sel
- 1 pincée d'ail déshydraté
- 100 g de sucre semoule

Matériel

- 1 cul de poule
- 1 fouet
- 1 maryse
- 1 plaque de four
- Papier sulfurisé
- 1 four
- 1 casserole
- 1 cuillère

Préparation

- Dans un cul de poule, mélanger au fouet la sauce soja, le ketchup, le gingembre râpé, les graines de sésame, le vinaigre de Xérès, le sirop d'agave, la fleur de sel et la poudre d'ail déshydraté.
- Verser le mélange sur la protéine de pois texturée et remuer à l'aide d'une maryse afin que le liquide imbibe uniformément la protéine.
- Étaler sur une plaque recouverte d'un papier sulfurisé puis torréfier à 120°C pendant 16 minutes.
- Réaliser un caramel à sec : verser votre sucre dans une casserole puis faire chauffer doucement sans remuer jusqu'à l'obtention d'une couleur ambrée.
- Coller les protéines entre elles à l'aide du caramel et laisser refroidir à température ambiante.

Astuce

Collez les pops d'Asie sur un bâton à sucette en bois pour faciliter la dégustation.


ROQUETTE
Offering the best of nature™



Aubergines

farcies au curry

Photo illustrative



Saveurs salées
avec

 **Nutralys**[®]
PLANT PROTEIN BY ROQUETTE

✂ 4 portions ⌚ 35 min

AUBERGINES

farcies au curry - veggie

Ingredients

- 40 g de de protéine de pois texturée NUTRALYS[®] TP65M
- 100 ml d'eau
- 15 g de raisins secs
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 4 g de coriandre hachée
- 2 g de fleur de sel
- 1 g de curry madras
- 500 g d'aubergine
- 20 ml d'huile d'olive

Matériel

- 1 planche à découper
- 1 casserole
- 1 cul de poule
- 1 maryse
- 1 plaque de four
- Papier sulfurisé
- 1 four
- 1 cuillère

Préparation

- Laver les aubergines puis tailler des tranches de 3 mm d'épaisseur.
- Étaler les tranches sur une plaque de four recouverte d'un papier sulfurisé, verser les 20 ml d'huile d'olive en filet puis les rôtir à 160°C pendant 10 minutes.
- Porter à ébullition l'eau avec la cuillère à café d'huile d'olive, la fleur de sel et le curry puis mélanger l'ensemble dans un cul de poule avec la protéine de pois texturée, les raisins secs et la coriandre hachée. Laisser la protéine se réhydrater pendant 5 minutes puis mélanger à nouveau pour avoir une farce homogène.
- Disposer une cuillère de farce au centre de la tranche d'aubergine rôtie puis la rouler pour former des cylindres.
- Placer sur une plaque de four recouverte d'un papier sulfurisé et les cuire à 160°C pendant 12 minutes.

Astuce

Utilisez des pics tridents en bois pour faciliter la dégustation des aubergines farcies au curry.


ROQUETTE
Offering the best of nature™



VEGGIE

Crumble

à l'épinard



Photo non contractuelle



Saveurs salées
avec

 **Nutralys**[®]
PLANT PROTEIN BY ROQUETTE

✂ 10 portions ⌚ 45 min

CRUMBLE
à l'épinard - veggie

Ingredients

- 50 g de protéine de pois texturée NUTRALYS[®] TP-C
- 150 g de coulis vert
 - 200 g de feuilles d'épinard
 - 100 g de persil plat
- 2 cuillères à café d'huile de noisette
- 7g de levure chimique
- 1,5 g d'ail déshydraté
- 2 g de fleur de sel
- 50 g de farine T55

Matériel

- 1 casserole
- 1 passoire
- 1 mixeur
- 1 maryse
- 1 robot-coupe
- 1 plaque de four
- Papier sulfurisé
- 1 four

Préparation

- Réaliser le coulis vert en blanchissant 200 g de feuilles d'épinard et 100 g de persil plat puis en les égouttant et en les mixant à haute vitesse.
- Broyer la protéine de pois texturée à l'aide d'un robot-coupe.
- Ajouter dans la cuve du robot-coupe le coulis vert, l'huile de noisette, la levure chimique, l'ail déshydraté, la fleur de sel et la farine puis mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène.
- Former des petits tas de la taille d'un crumble et disposer sur une plaque recouverte d'un papier sulfurisé puis torréfier à 110°C pendant 35 minutes.
- Laisser refroidir à l'air libre puis conserver au frais à l'abri de l'humidité.

Astuce

Utilisez le crumble à l'épinard en topping sur une soupe froide de tomate au poivron rouge.


ROQUETTE
Offering the best of nature™



Empanadas



Photo: Ann Contracoste



Saveurs salées
avec

 **Nutralys**[®]
PLANT PROTEIN BY ROQUETTE

✂ 4 portions ⌚ 60 min

EMPANADAS

veggie

Ingédients

Pâte à empanadas :

- 150 g de farine de maïs
- 50 g de farine T00
- 100 ml d'eau
- 20 ml d'huile de colza
- ½ cuillère à café de sel fin

Hydratation protéine :

- 250 g de pulpe de tomate
- 150 ml d'eau
- 5 g de paprika doux
- 3 g de paprika fumé
- 3 g de cumin moulu
- 2 g d'origan
- 2 g de piment d'Espelette
- 60 g de protéine de pois texturée NUTRALYS[®] TP70G

Farce :

- ½ oignon rouge
- 3 tomates rouges
- 1 poivron rouge
- 60 g de haricots rouges cuits
- 40 g de maïs doux cuit
- 2 gousses d'ail
- Huile de colza
- Sel & poivre blanc

Matériel

- 1 planche à découper
- 1 casserole
- 1 cul de poule
- 1 rouleau pâtissier
- 1 emporte-pièce rond de 10 cm
- 1 four ventilé
- 1 plaque de four
- Papier sulfurisé
- Film alimentaire

Préparation

Pâte à empanadas :

- Mélanger l'ensemble des ingrédients dans un cul de poule jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Filmer la pâte et la conserver au frais au minimum 1 heure.

Hydratation protéine :

- Dans une casserole, porter à ébullition la pulpe de tomate, l'eau et les épices puis ajouter la protéine de pois texturée et laisser cuire à feu doux jusqu'à ce qu'elle soit totalement hydratée.

Farce :

- Éplucher et émincer l'oignon et l'ail.
- Laver et tailler la chair de poivron et de tomate en brunoise.
- Rincer et égoutter les haricots rouges et le maïs.
- Dans une casserole, faire revenir l'ail et l'oignon avec de l'huile, ajouter le maïs, les haricots et le poivron. Faire revenir jusqu'à l'obtention d'une légère coloration.
- Ajouter les tomates et la protéine de pois hydratée avec le restant de sauce. Cuire à frémissement pendant une dizaine de minutes jusqu'à qu'il n'y ait plus de liquide de cuisson.
- Assaisonner avec du sel et du poivre.

Finition :

- Étaler la pâte à empanadas sur 2 mm d'épaisseur. Détailler des disques de 10 cm de diamètre.
- Garnir le centre avec la farce puis refermer en demi-lune.
- Cuire au four ventilé et préchauffé à 180°C pendant 20 minutes.
- Laisser tiédir avant de servir.


ROQUETTE
Offering the best of nature™



Spring rolls



Photo non contractuelle



Saveurs salées
avec

 **Nutralys**[®]
PLANT PROTEIN BY ROQUETTE

✂ 4 portions

🕒 45 min

SPRING ROLLS

veggie

Ingrediénts

Hydratation protéine :

- 350 ml d'eau
- 1 gousse d'ail épluchée
- 15 g de gingembre en tranche
- ½ bâton de citronnelle
- 10 ml de sauce soja
- 5 g d'algues nori séchées
- 10 g de champignons noirs secs
- 80 g de protéine de pois texturée NUTRALYS[®] TP70G

Garniture :

- 150 g de carottes
- 100 g de pousses de soja
- 1 botte de coriandre
- 1 oignon nouveau

+ Feuilles de riz

Matériel

- 1 planche à découper
- 1 casserole
- 1 cul de poule
- 1 maryse

Préparation

Hydratation protéine :

- Porter à ébullition l'eau, la sauce soja, le gingembre, l'ail, la citronnelle, les algues et les champignons noirs puis laisser infuser au coin du feu pendant 15 minutes.
- Retirer les algues, les champignons noirs, le gingembre, la citronnelle et la gousse d'ail puis ajouter la protéine de pois texturée et la laisser s'hydrater à feu doux en mélangeant à la maryse.

Garniture :

- Laver, éplucher et tailler les carottes en fine julienne.
- Laver et rincer les pousses de soja.
- Effeuille la coriandre.
- Émincer séparément les algues et les champignons noirs.
- Émincer l'oignon nouveau.

Finition :

- Hydrater les feuilles de riz en les trempant dans de l'eau froide.
- Garnir les feuilles de riz avec les carottes, les protéines hydratées, les champignons noirs, les algues, la coriandre, les pousses de soja et l'oignon nouveau.
- Replier la feuille afin d'obtenir une forme de spring rolls.



ROQUETTE
Offering the best of nature™



VEGGIE
Gyoza



Photo non contractuelle



Saveurs salées
avec

 **Nutralys**[®]
PLANT PROTEIN BY ROQUETTE

✂ 6 portions ⌚ 90 min

GYOZA
veggie

Ingredients

Pâte à gyoza :

- 275 g de farine T00
- 125 ml d'eau
- 3 g de sel

Hydratation protéine :

- 150 ml de mirin
- 200 ml d'eau
- 20 ml de vinaigre de riz
- 70 g de miel
- 1 bâton de cannelle
- 5 clous de girofle
- 1 g de badiane moulue
- 1 g d'anis vert
- 10 g de gingembre en tranche
- 2 g de sel fin
- 70 g de protéine de pois texturée NUTRALYS[®] TP70G

Farce :

- 50 g d'oignon blanc
- 100 g de champignon brun
- 100 g de chou chinois
- 10 g de sésame noir
- 5 ml d'huile de colza

Matériel

- 1 planche à découper
- 1 casserole
- 1 cul de poule
- 1 rouleau pâtissier
- 1 emporte-pièce rond de 10 cm
- 1 panier vapeur
- 1 poêle
- Film alimentaire

Préparation

Pâte à gyoza :

- Mélanger l'ensemble des ingrédients dans un cul de poule jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Filmer la pâte et la conserver au frais au minimum 1 heure.

Hydratation protéine :

- Dans une casserole, porter à ébullition le mirin, le miel, l'eau, le vinaigre, le sel et les épices puis laisser infuser au coin du feu pendant 15 minutes.
- Enlever le gingembre, les clous de girofle et la cannelle puis ajouter la protéine de pois texturée et laisser réduire à feu doux jusqu'à ce que le liquide de cuisson devienne légèrement sirupeux.

Farce :

- Éplucher et ciseler les oignons.
- Laver et émincer les champignons.
- Laver et tailler le chou chinois en fine chiffonnade.
- Dans une casserole, faire revenir l'oignon puis ajouter les champignons, le chou chinois et la protéine puis cuire l'ensemble pendant 2 minutes.
- Ajuster l'assaisonnement.

Finition :

- Étaler la pâte à gyoza sur 1 mm d'épaisseur. Détailler des disques de 10 cm de diamètre.
- Ajouter la farce au centre puis replier en demi-lune.
- Cuire pendant 1 minute 30 dans un panier vapeur puis colorer dans une poêle avec de l'huile de colza.


ROQUETTE
Offering the best of nature™



VEGGIE

Otak-otak

Photo non contractuelle



Saveurs salées
avec

 **Nutralys**[®]
PLANT PROTEIN BY ROQUETTE

✂ 8 portions ⌚ 60 min

OTAK-OTAK

veggie

Ingredients

- 380 g de protéine de pois texturée NUTRALYS[®] T70S
- 20 g d'échalottes (finement hachées)
- 80 ml d'huile d'olive
- 9 g de coriandre en poudre
- 9 g de curcuma en poudre
- 12,5 g de sucre
- 6 g de sel
- 21 g d'amidon de maïs
- 30 g de farine de riz
- 100 ml de lait de coco
- 30 ml d'eau (facultatif)
- 2 sachets de feuilles de bananier
- 130 g de pâte de piment (mélange à base de piment. Vous pouvez choisir une pâte de piment prête à l'emploi)

Pâte de piment :

Mélanger une poignée de piments séchés (à tremper), 4 piments padi, 2 piments rouges et 4 échalottes (coupées en petits morceaux). Poêler le tout avec 2 cuillères à café d'huile d'olive.

Matériel

- 1 couteau
- 1 cuillère
- Quelques cure-dents
- 1 mixeur
- 1 four

Préparation

- Laver la protéine de pois texturée, la laisser tremper pendant 30 minutes, puis l'égoutter.
- Laver les feuilles de bananier, les laisser tremper et les sécher à l'aide d'un linge propre. Couper les bords irréguliers.
- Passer au blender l'échalote, la protéine de pois texturée, l'huile d'olive, la pâte de piment, la coriandre en poudre, le curcuma en poudre, l'amidon de maïs, la farine de riz et le lait de coco jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Afin de garder un peu de texture, utiliser la fonction "pulse" du blender. Ajouter de l'eau uniquement si le mélange semble trop sec.
- Sur chaque otak, étaler 2 cuillères à soupe de pâte.
- Rabattre les extrémités et les côtés à l'aide de cure-dents, en vous assurant que la préparation ne coule pas. Appuyer légèrement sur la préparation pour la répartir de manière homogène.
- Cuire à 200°C pendant 10 à 15 minutes. Au bout de 5 minutes, retourner votre otak, puis laisser cuire encore 10 minutes.



Découvrez la recette en vidéo en scannant ce QR code


ROQUETTE
Offering the best of nature™



Samoussa



Photo non contractuelle



Saveurs salées
avec

 **Nutralys**[®]
PLANT PROTEIN BY ROQUETTE

✂ 6 portions ⌚ 35 min

SAMOUSSA

veggie

Ingredients

- 75 g de protéine de pois texturée NUTRALYS[®] TP65M
- 10 ml de sauce soja
- 120 ml d'eau
- 20 ml de bouillon de légumes
- 10 g d'amidon de maïs
- 1 belle tomate
- 1 poivron
- 1 petit oignon rouge
- 1 carotte
- Quelques feuilles de céleri
- 50 g de pulpe de tomates
- 6 feuilles de brick
- 10 g de persil
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 cuillère à café de curry de Madras
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Matériel

- 1 planche à découper
- 1 couteau à légumes
- 1 poêle
- 1 four ventilé
- 1 pinceau

Préparation

- Mélanger l'eau avec 75 g de protéine de pois texturée.
- Couper les légumes en cubes.
- Faire chauffer l'huile dans une poêle, .
- Commencer par ajouter l'ail et l'ensemble des légumes, à l'exception de la tomate. Laisser cuire pendant 5 minutes.
- Ajouter 1 cuillère à café de gingembre en poudre, 1 cuillère à café de curry de Madras, la tomate, puis la sauce soja, la pulpe de tomates et 120 ml d'eau, une pincée de poivre puis le bouillon de légumes et une pincée de sel.
- Mélanger l'amidon de maïs avec de l'eau, puis ajouter le mélange à la préparation dans la poêle.
- Mélanger les deux préparations.
- Ajouter le persil ciselé.
- Beurrer les feuilles de brick.
- Répartir votre préparation sur les feuilles de brick et les replier.
- Appliquer la sauce soja au pinceau.
- Mettre les samoussas dans un four préchauffé à 180°C pendant 10 minutes.

Astuce

Vous pouvez remplacer le persil par de la coriandre fraîche.



Découvrez la recette en vidéo en scannant ce QR code


ROQUETTE
Offering the best of nature™



VEGGIE
Tacos

✂ 10 portions ⌚ 45 min

TACOS
veggie

Ingrédients

Farce :

- 70 g de protéine de pois texturée NUTRALYS® T70S
- 150 ml d'eau
- 5 ml d'huile d'olive
- 2 tomates
- 1 oignon
- 20 g de coriandre frais
- 2 g de sel
- 2 g de poivre
- 2 g de poudre d'épices Mexicaine

Garniture :

- 10 tortillas de maïs
- 200 g de petites tomates
- 1 poivron
- 1 avocat
- 1 citron vert

Matériel

- 1 planche à découper
- 1 couteau
- 1 poêle
- Récipients
- Piques en bois

Préparation

- Hydrater la protéine de pois texturée avec l'eau.
- Ajouter l'huile d'olive et la poudre d'épices Mexicaine.
- Mélanger la préparation et laissez reposer 30 minutes.
- Pendant ce temps, hacher l'oignon et les tomates, ciseler la coriandre, éplucher et couper le poivron en petits cubes (plus digeste), couper l'avocat et les petites tomates en petits cubes.
- Broyer la préparation de protéine de pois hydratée pour obtenir de minuscules morceaux (cette étape permettra de garantir une bonne texture à la garniture du tacos, comme celle de la viande !).
- Chauffer la poêle et ajouter l'huile d'olive.
- Ajouter les légumes hachés (oignon, tomates), le sel et le poivre. Laisser mijoter les légumes 5 minutes.
- Verser la préparation de protéine de pois dans la poêle.
- Laisser cuire encore 5 minutes en mélangeant régulièrement, la farce est prête ! Farcir les tortillas.
- Rajouter quelques morceaux de légumes (avocat, petites tomates, coriandre ciselée, poivron) et fermer les tortillas avec un pic en bois.

Astuce

Avant de servir, ajoutez quelques gouttes de citron vert pour apporter du peps !



Découvrez la recette en vidéo en scannant ce QR code

Saveurs salées
avec
 **Nutralys**®
PLANT PROTEIN BY ROQUETTE


ROQUETTE
Offering the best of nature™



Bolognaise



Photo non contractuelle



Saveurs salées
avec

 **Nutralys**[®]
PLANT PROTEIN BY ROQUETTE

✂ 4 portions ⌚ 45 min

BOLOGNAISE

veggie

Ingredients

- 150 g de protéine de pois texturée NUTRALYS[®] TP65M
- 5 g de poudre de légumes (romarin, thym)
- 230 ml d'eau
- 5 ml de chicorée liquide
- 25 ml d'huile de tournesol
- 10 g de persil
- 2 belles tomates
- 1 poivron
- 350 g de pâtes (au choix)
- 10 g de concentré de tomates
- 20 g d'amidon de maïs

Matériel

- 1 planche à découper
- 1 couteau
- 1 poêle
- 1 fait-tout (cuisson des pâtes)

Préparation

Couper les tomates et le poivron en petits cubes, réserver.

Préparation de la bolognaise :

- Mélanger la protéine de pois texturée avec la poudre de légumes.
- Ajouter la chicorée liquide, l'eau, l'huile de tournesol et quelques pincées de persil.
- Laisser reposer la préparation 30 minutes.

Pendant le temps du repos :

- Porter l'eau salée à ébullition, mettre les pâtes à cuire.

Finaliser la bolognaise :

- Faire revenir les cubes de tomates et de poivron dans la poêle, préalablement chauffée avec l'huile de tournesol.
- Ajouter le concentré de tomate puis la préparation de bolognaise et laisser réduire 5 minutes.
- Diluer l'amidon de maïs dans un peu d'eau et l'ajouter au mélange.
- Laisser cuire 2 minutes.

La bolognaise est prête à être dégustée !

Astuce

N'oubliez pas de vérifier l'assaisonnement avant de servir sur les pâtes égouttées.



Découvrez la recette en vidéo en scannant ce QR code


ROQUETTE
Offering the best of nature™

Douceurs sucrées





VEGGIE

Gaufre

à la vanille

Photo non contractuelle



Douceurs sucrées
avec

 **Nutralys**[®]
PLANT PROTEIN BY ROQUETTE

✂ 5 portions ⌚ 20 min

GAUFRE

à la vanille - veggie

Ingrédients

- 100 g de protéine de pois texturée NUTRALYS[®] TP65M
- 170 ml de lait de coco
- 40 g d'amidon de maïs
- 30 g de sucre glace
- 15 g de levure chimique
- 10 ml d'huile de colza
- 1 gousse de vanille

Matériel

- 1 robot-coupe
- 1 couteau
- 1 gaufrier
- 1 cuillère

Préparation

- Broyer la protéine de pois texturée à l'aide d'un robot-coupe jusqu'à l'obtention d'une poudre.
- Dans la cuve du robot-coupe ajouter le lait de coco, l'huile de colza, la levure chimique, le sucre glace, les grains de la gousse de vanille et l'amidon de maïs puis mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte.
- Chauffer à 200°C le gaufrier puis l'huiler à l'aide d'un papier absorbant.
- Placer l'appareil à gaufre dans le gaufrier à l'aide d'une cuillère puis cuire la gaufre en la retournant pendant environ 3 à 4 minutes jusqu'à l'obtention d'une coloration uniformément dorée.
- Servir la gaufre chaude.

Astuce

Utilisez la même recette de gaufre pour faire des gaufrettes ou des bubble-waffles.


ROQUETTE
Offering the best of nature™



VEGGIE

Crunchies

au cacao

Photo non contractuelle



Douceurs sucrées
avec

 **Nutralys**[®]
PLANT PROTEIN BY ROQUETTE

✂ 10 portions ⌚ 40 min

CRUNCHIES

au cacao - veggie

Ingédients

- 100 g de protéine de pois texturée NUTRALYS[®] TP-C
- 220 ml d'eau
- 60 g de sucre roux
- 20 g de grué de cacao
- 14 g de cacao poudre
- ¼ gousse de vanille

Matériel

- 1 casserole
- 1 maryse
- 1 robot-coupe
- 1 plaque de four
- Papier sulfurisé
- 1 four
- 1 planche à découper
- 1 couteau

Préparation

- Concasser légèrement la protéine de pois texturée à l'aide d'un robot-coupe afin d'obtenir une taille 2 fois plus petite.
- Dans une casserole, porter à ébullition l'eau avec le sucre roux, le grué de cacao, le cacao en poudre et le quart de la gousse de vanille grattée.
- Retirer la gousse de vanille puis mélanger le sirop cacaoté avec la protéine de pois texturée dans un cul de poule et remuer à l'aide d'une maryse afin que le liquide imbibe uniformément la protéine.
- Étaler sur une plaque recouverte d'un papier sulfurisé puis torréfier à 120°C pendant 30 minutes.
- Laisser refroidir à l'air libre puis conserver au frais à l'abri de l'humidité.

Astuce

Utilisez les crunchies au cacao sur une base de crème dessert ou en topping de fruits rôtis.


ROQUETTE
Offering the best of nature™



VEGGIE

Muffin

au chocolat

Photo non contractuelle



Douceurs sucrées
avec

 **Nutralys**[®]
PLANT PROTEIN BY ROQUETTE

✂ 8 portions ⌚ 40 min

MUFFIN
au chocolat - veggie

Ingredients

Pâte à muffin :

- 60 g de chocolat (55% de cacao)
- 80 g de beurre doux
- 56 g de farine
- 40 g de protéine de pois NUTRALYS[®] B85F
- 2 g de levure chimique
- 68 g de sucre
- 2 œufs entiers (96 g)
- 3,2 ml d'extrait de vanille liquide

Cœur fondant au chocolat (ganache) :

- 100 ml de crème liquide
- 100 g de pépites de chocolat (55% de cacao)
- 50 g de gingembre confit (optionnel)

Matériel

- 1 casserole
- 1 bol bain-marie
- 1 fouet
- Moules à muffins (diamètre 6,5 cm)
- 1 four ventilé
- Papier sulfurisé

Préparation

Pâte à muffin :

- Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie.
- Hors du feu, ajouter le sucre puis mélanger les œufs.
- Ajouter ensuite le reste des ingrédients et bien mélanger.
- Déposer la pâte dans des moules (diamètre 6.5 cm) en papier sulfurisé (50 g de pâte par moule).
- Cuire au four à chaleur tournante 180° C pendant 15 minutes.

Pour plus de gourmandise avec un cœur fondant :

Inclure des "glaçons" de ganache au centre de la pâte à muffin avant la cuisson.

Cœur fondant au chocolat (ganache) :

- Porter la crème liquide à ébullition puis ajouter hors du feu le chocolat. Mélanger au fouet.
- Option : hacher finement le gingembre confit et le mélanger à la ganache.
- Mouler la ganache dans des contenants de diamètre 4 cm pour 18 g de ganache.
- Surgeler les ganaches.

Astuces

Version marmelade :

Utilisez une marmelade d'orange, de citron ou de pamplemousse. Préparez la marmelade de la même façon que pour celle de la ganache et ainsi obtenir un cœur fruité, fondant et gourmand. Selon votre imagination il est possible d'insérer également un fruit frais au cœur de la pâte avant cuisson (framboise, banane, mangue etc.).

Vous pouvez également utiliser les fruits à coques (pistaches / noix de pécan / amandes / noisettes / arachide, etc.) à parsemer en surface avant cuisson pour apporter du visuel et des notes de torréfaction liées aux éléments utilisés.



Smoothie

mangue, banane, citron



Photo non contractuelle



Douceurs sucrées
avec

 **Nutralys**[®]
PLANT PROTEIN BY ROQUETTE

✂ 2 portions ⌚ 15 min

SMOOTHIE
mangue, banane, citron - veggie

Ingrédients

- 8 cl d'eau
- 20 g de protéine de pois NUTRALYS[®] S85 PLUS
- 125 g de yaourt (type Fjord)
- 180 g de mangue fraîche
- 70 g de banane
- 4 cl de jus de citron

Matériel

- 1 blender
- 1 couteau éplucheur
- 1 presse-agrume

Préparation

- Chauffer l'eau à 45°C et la verser dans le blender.
- Ajouter la protéine de pois.
- Allumer le blender et laisser tourner durant la préparation des autres ingrédients.
- Éplucher la mangue, la détailler en petits cubes.
- Éplucher la banane, la détailler en rondelles.
- Presser le citron.
- Une fois le mélange (eau + protéine de pois) refroidi, ajouter les fruits, le jus de citron et le yaourt dans le blender.
- Mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène et lisse.
- Réserver au frais ou consommer directement.

Astuce

Cette recette de smoothie est à haute teneur en protéines, en source de fibres, sans sucres ajoutés et source de vitamines C ; une combinaison équilibrée pour réveiller l'organisme à tout moment de la journée !


ROQUETTE
Offering the best of nature™



Sablé breton

et son crémeux passion



Photo non contractuelle



Douceurs sucrées
avec

 **Nutralys**[®]
PLANT PROTEIN BY ROQUETTE

✂ 10 portions ⌚ 120 min

SABLÉ BRETON

et son crémeux passion - veggie

Ingédients

Sablé breton :

- 4 jaunes d'œufs
- 140 g de sucre
- 135 g de farine
- 65 g de protéine de pois NUTRALYS[®] B85F
- 1 sachet de levure chimique (11 g)
- 50 g de poudre d'amande
- 160 g de beurre
- 7 g fleur de sel
- ½ gousse de vanille

Crémeux passion

(crème glacée) :

- 15 cl de lait
- 10 cl de crème liquide (30% MG)
- ½ gousse de vanille
- 3 jaunes d'œufs
- 100 g de sucre
- 65 g de purée de panais (panais, eau)
- 20 g de protéine de pois NUTRALYS[®] S85 Plus

Décoration

- 10 bâtonnets de chocolat et cacao en poudre

Matériel

- 1 four (chaleur tournante)
- 1 sorbetière
- 1 rouleau à pâtisserie
- 1 emporte-pièces (cercle diamètre 6 cm)
- Papier sulfurisé
- 1 couteau
- Récipients
- 1 mixeur

Préparation

Préparation du Sablé :

- Fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Ajouter la farine, la levure et la protéine de pois NUTRALYS[®] B85F puis mélanger.
- Incorporer la fleur de sel dans le beurre mou (pas fondu) et l'ajouter à la préparation. Mélanger à nouveau.
- Mettre la pâte sur un plateau entre deux feuilles de papier sulfurisé.
- Étaler au rouleau à pâtisserie (par-dessus le papier sulfurisé) jusqu'à obtenir une pâte d'environ 5mm d'épaisseur.
- Mettre au congélateur environ 1 heure.
- Allumer le four à 150°C.
- Détailler en cercles de 6 cm de diamètre.
- Disposer les sablés sur du papier sulfurisé sur une plaque à pâtisserie (les espacer, ils s'étaleront à la cuisson).
- Cuire au four 15 à 20 minutes selon la taille des sablés.

Préparation de la crème glacée :

- Fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Faire bouillir le lait avec la crème liquide et la vanille (fendre la gousse pour qu'elle infuse dans le lait).
- Verser peu à peu le lait chaud sur les jaunes en fouettant. Remettre à chauffer la crème tout en fouettant jusqu'à son épaississement.
- La crème est prête quand il n'y a plus de mousse en surface. La crème ne doit pas bouillir afin de ne pas cuire les œufs.
- Verser dans un autre récipient pour arrêter la cuisson.
- Ajouter la purée de panais et la protéine de pois NUTRALYS[®] S85 Plus. Mixer.
- Placer la préparation dans la sorbetière. Lorsqu'elle commence à prendre l'utiliser directement ou la placer dans un récipient au congélateur.

Astuces

Avant de servir, déposez une quenelle de crème glacée sur le sablé. Déposez un bâtonnet de chocolat sur la crème glacée. Poudrez le tout de cacao. Le panais peut être remplacé par de la mangue.



Bon appétit !

Suivez-nous sur :

LinkedIn

www.roquette.com/plant-protein



ROQUETTE

Offering the best of nature™

www.roquette.com

Le pois ne figure pas parmi les principaux allergènes et agents intolérants dans l'UE (Règlement annexe II 1169/2011) ni dans la liste Codex des allergènes à étiqueter (Codex Stan 1-1985 (Rév.1-1991) -§4.2.143).

En raison de quelques rares réactions allergiques signalées au pois (et à leurs produits dérivés), nous suggérons fortement à nos clients d'indiquer l'origine botanique de leurs produits dérivés de pois dans leur déclaration d'ingrédients.

©Registered trademark of Roquette Frères - ©Roquette Frères S.A.05-2021